公立世羅中央病院だより No.153

転ばぬ先の“骨折治療”

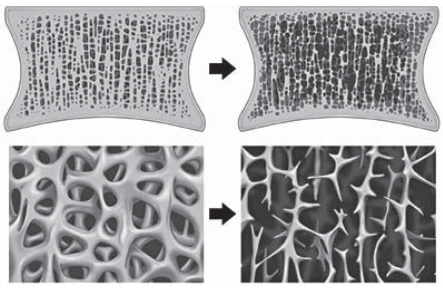
整形外科　　角　悠司

令和４年４月より公立世羅中央病院に赴任致しました角悠司と申します。私は呉市出身で、広島大学医学部を卒業後、呉、東広島、三次、広島大学病院等で勤務した後に当院に赴任しました。主に外傷や一般整形外科の診療に勤めてきました。私が整形外科を目指した理由は、患者さんと一緒に元気になれ、痛みを治療する事で運動能力を獲得できる事が魅力的だったためです。患者さん各々の痛みや症状に向き合い、不調を未然に防ぐ予防治療が整形外科として重要と考えています。赴任するにあたり、世羅に引っ越し、世羅での暮らしを始めました。世羅は自然が豊かで夜風も気持ちよく、週末のドライブやランニングが今では私の楽しみとなっております。

骨粗鬆症（鬆：あらい ゆるい 隙間 という意味）

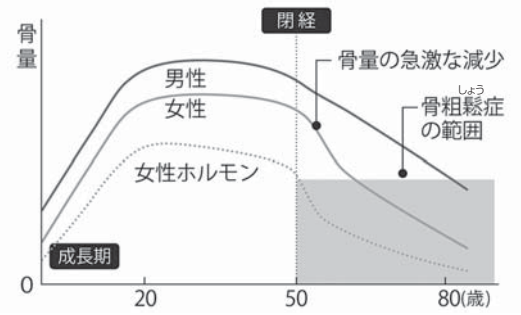
骨粗鬆症の骨のイメージ像

（KOMPAS　慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイトより引用）



年齢に伴う骨量の変化

（折茂肇監修　骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版より引用）



さて、骨粗鬆症が原因の腰椎圧迫骨折や大腿骨近位部骨折・橈骨遠位端骨折等の骨折が近年増加しています。骨粗鬆症は、「少し手をついた」、「軽く尻餅をついた」だけで骨折する骨がもろくなった状態です。骨粗鬆症は加齢が原因と言われますが、食生活の乱れ、運動不足、喫煙等の日常の習慣も原因になりえます。骨粗鬆症は自覚症状が少なく、骨折後に診断される事が多く、「予防治療をしておけば良かった」と耳にする事があります。骨折は痛みや体動低下をもたらすだけでなく、体調を崩し、認知症の進行等多くの障害をもたらし、結果的に寝たきりにつながる事が問題です。実際、要介護の３大要因は、脳梗塞、認知症、骨折と言われます。再骨折予防の骨粗鬆症治療は重要ですが、転ばぬ先に骨折予防の骨粗鬆症治療が必要と考えます。

乳製品や大豆等に多く含まれるカルシウム摂取や、カルシウムの吸収を助けるキノコや海藻類や魚等に多く含まれるビタミンD摂取を心がけたバランスの良い食事が重要です。また適度な日光浴で体内にビタミンDが生成されます。しかし、運動や食生活に気をつけても年をとると骨粗鬆症の診断となることがあります。特に女性はホルモンバランスも影響し、50代から骨粗鬆症は始まり、60代で３人に１人、70代で２人に１人が骨粗鬆症とも言われます。インターネットで「FRAX」と調べれば無料で簡単に10年以内の骨折率を計算できます。FRAXでは骨密度検査を行い、骨密度（BMD）欄に数値を入力するとより的確な値が出ますが、骨密度検査をした事がない方も計算できます。10年以内の骨折率が15％以上の方は医療機関を受診した方が良いと言われています。骨粗鬆症治療薬は現在20種類以上あり、適切な治療を選択する等の骨粗鬆症の相談も外来で承ります。健康で楽しい生活を送れるよう、予防治療にも積極的に取り組みたいです。骨粗鬆症に関わらず疑問に思う事がありましたら外来受診の際にぜひ御相談ください。

オンライン面会を行っています。

予約制となっておりますので御希望の方は

公立世羅中央病院　☎０８４７－２２－１１２７へお問合せください。